

11. Cooper, L. A. Mental Representation of Three-Dimensional Objects in Visual Problem Solving and Recognition//Journal of Experimental Psychology: // Learning, Memory, and Cognition. – 1990. – Vol. 16 (6). – P. 1097-1106.

MENTAL STATES REPRESENTATIONS: PHENOMENOLOGICAL AND EXPERIMENTAL CHARACTERISTICS

Prokhorov A.O.

The article presents the results of a study of phenomenological and experimental characteristics of mental states representations (associative, conceptual, evaluative and imaginative indicators). The results indicate that mental states representations are formation, having a specific configuration and certain properties associated with the quality of mental state: the spatial organization, nuclear components, variative characteristics, stability of manifestations and independency from situations of human life.

Keywords: mental state, mental representations, mental experience, a situation, image, association, structure, property

Прохоров Александр Октябринович, д. психол. н., проф., зав. кафедрой общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, alprokhor1011@gmail.com

К ВОПРОСУ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА ВУЗА

Прохорова И.С.

Аннотация

В статье обосновывается необходимость оказания психологической поддержки педагогического персонала вуза; выделены основные стрессогенные факторы и проведена диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, педагогический персонал; стрессогенные факторы, психологическая поддержка

В условиях преобразований, происходящих в российском обществе, особую актуальность приобретает эффективность профессиональной деятельности, в том числе и в сфере образования. Для того чтобы обеспечить высокий уро-

вень деятельности педагогического персонала в образовательных организациях, необходимо обратить внимание на такой психологический аспект деятельности, как эмоциональное выгорание педагогов.

Педагогическая профессия - одна из тех, которая в большой степени подвержена влиянию синдрома эмоционального выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога вообще и преподавателя высшей школы в частности отличает очень высокая эмоциональная загруженность. Известно большое количество эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые оказывают негативное воздействие на труд педагога, вызывая сильное эмоциональное напряжение и стресс. Также профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения психического выгорания.

Эмоциогенные факторы вызывают нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости, что ведет к педагогическим кризам, истощению и выгоранию. Результатом этих процессов являются физические симптомы - астенизация, частые головные боли и бессонница. Кроме этого, возникают психологические и поведенческие симптомы – чувство скуки, снижение энтузиазма, обида, неуверенность, раздражительность, неспособность принимать решения. Следствие этого – снижение эффективности профессиональной деятельности педагога. Нарастающее чувство неудовлетворенности профессией ведет к снижению уровня квалификации и обуславливает развитие процесса психического выгорания педагога [1].

Обзор зарубежных исследований показывает существенное влияние на возникновение синдрома выгорания таких факторов профессиональной деятельности как степень самостоятельности в постановке целей, наличие обратной связи о результатах своего труда, возможность участия в принятии решений, продолжительность рабочего дня, рабочие перегрузки и так далее. Что касается других личностных характеристик, то их связь с выгоранием рассматривалась в основном с позиций их комплексного влияния, в русле определенной концепции личности [3].

Синдром эмоционального выгорания включает в себя три основных составляющих: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Редукция профессиональных достижений представляет собой возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней. В.Е. Орел и А.А. Рукавишников считают, что данный феномен является, во-первых, профессиональным, а, во-вторых, необратимым [2].

В рамках изучаемой проблемы нами было проведено исследование на базе ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский Федеральный университет», в котором принимали участие сотрудники вуза в количестве 100 человек. В задачи исследования входило не только определение уровня эмоционального выгорания, но и выявление значимых стрессоров, а также наиболее часто проявляемых стрессовых состояний у педагогического персонала.

В первой части исследования педагогам был предложен опросник «Стрессоры в педагогической деятельности». Полученные результаты приведены ниже.

Стрессоры, вызываемые условиями педагогического труда: материальные затруднения, низкая заработная плата (86%); обязанность работать дома, готовясь к занятиям (75%); отсутствие стимула для качественной работы (75%).

Стрессоры, возникающие по личным причинам: чувство высокой ответственности за результаты труда (75%); нехватка времени (58%); боязнь инспектуры (44%); боязнь или неудовлетворенность взаимодействием с администрацией (42%).

Стрессоры-конфликты: низкая успеваемость обучающихся (67%); плохая дисциплина на занятиях, конфликты со студентами (62%).

Стрессоры в общении с коллегами: конфликты, мотивированные негативными проявлениями в оценках деятельности и личности коллегами по работе (42%); психологическая несовместимость (54%); столкновения на почве антагонизма в педагогической технологии (34%).

Анализ результатов диагностики наличия стрессовых состояний у педагогов показал, что наиболее часто переживаемыми состояниями являются: тревожность (64%), фрустрация как переживание неудач (53%), гневное самовыражение в словах и поступках (46%), депрессия (39%), дурные предчувствия (36%), усталость, парализующая способность сопротивляться обстоятельствам (36%), нервное потрясение (31%), потеря сна (22%).

Также в экспериментальном исследовании использовалась методика В.В. Бойко «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания».

Для определения такого компонента, как «Напряжение», мы исследуем показатели: переживание психотравмирующих обстоятельств, который проявляется усилением осознания психотравмирующих факторов профессиональной деятельности; неудовлетворенность собой, проявляющийся в чувстве недовольства собой, избранной профессией, занимаемой должностью; загнанность в клетку - проявляется в чувстве безысходности, остро переживается, когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно; тревога и депрессия обнаруживается в тревожно-депрессивной симптоматике, касающейся профессиональной деятельности в особо осложненных обстоятельствах.

У большинства преподавателей наблюдаются складывающиеся симптомы, особенно это видно по показателю «Тревога и депрессия», который наблюдается у 58,8 % человек. Немного ему уступает показатель «Переживания психотравмирующих обстоятельств», он выражен у 52,9 %. Также можно заметить, что хоть и малое количество сотрудников ВУЗа, но имеют уже сложившийся симптом, это наблюдается по всем четырем показателям: переживание психотравмирующих обстоятельств (17,6%), неудовлетворенность собой (11,8 %), загнанность в клетку (5,9 %), тревога и депрессия (17,6 %). У остальных, либо нет признаков, либо они еще не значительные и поэтому оказались мало выраженными.

Определение следующей фазы «Резистенция», проходило по диагностике следующих показателей: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование наблюдается в случаях, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирова-

ния на ситуации субъектов деятельности; эмоционально-нравственная дезориентация проявляется в том, что у работника эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства; расширение сферы экономии эмоций проявляется вне профессиональной деятельности – дома, в общении с друзьями и знакомыми; редукция профессиональных обязанностей обнаруживается в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Полученные данные говорят нам о том, что данный компонент более выражен у педагогического персонала ВУЗа, чем фаза «Напряжения». Это видно по данным складывающегося и сформировавшегося симптома. Так, показатель «Неадекватного эмоционального реагирования» наблюдается как сложившийся симптом у 17,6 % педагогов, «Эмоционально-нравственная дезориентация», также как и «Расширение экономии эмоций» выражено у 29,4 %, а «Редукция профессиональных обязанностей» – у 23,5 % человек. Это уже достаточно много, для такой профессии.

Последним, но очень значимым компонентом является «Истощение», который выражается в эмоциональном дефиците, эмоциональной отстраненности, деперсонализации, где отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку; понижении психического и физического самочувствия.

Результаты показывают, что данные показатели особо не сформированы и педагоги готовы эмоционально поддержать своих подопечных, но физически им дается это нелегко, об этом свидетельствуют результаты по последнему показателю, где наблюдается даже повышение количество человек, у которых он сформирован (29,4 %). Также достаточно большие данные показывает этот показатель и как формирующийся симптом (58,8 %). Положительные результаты показывают данные по «Эмоциональному дефициту» и «Эмоциональной отстраненности», т.к. данные симптомы не сформированы у 64,7 % соответственно.

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сказать, что сотрудники вуза нуждаются в квалифицированной коррекционной и профилактической помощи, как те у которых синдром сформирован, так и те у которых

формируется. В связи с этим неотложного решения требуют проблема психологической поддержки профессионального и личностного саморазвития педагогов. При этом отмечается, что психологическая поддержка по структуре своей организации должна отражать три основные стороны события (В.И. Слободчиков), которые задают направления ее осуществления, – интеллектуальную, эмоциональную и технологическую поддержку.

Информационная поддержка осуществляется через теоретические курсы и научно-практические семинары, экспертизу инновационной деятельности, помощь в самообразовании по запросу.

Эмоциональная поддержка проводится путем тренировок по упреждению профессиональных ситуаций, приводящих к психическому выгоранию, в ходе супервизорства, соконсультирования, имитационных действий по типу психодрамы.

Организационная поддержка и поддержка профессиональной активности реализуется через систему практикумов с передачей технологий активных методов работы и алгоритмов преодоления трудностей профессионально-личностного развития.

Список литературы

1. Калинкина Т.В. Влияние личностных особенностей и регуляторного опыта педагога на склонность к эмоциональному выгоранию // Взаимодействие науки и бизнеса: Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции. – М., 2015. – С. 190-195.
2. Орел В.Е., Рукавишников А.А. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность // Психология субъекта профессиональной деятельности / Под ред. А.В. Брушлинского, А.В. Карпова. – Москва, Ярославль: Институт психологии РАН, 2001. – С. 72-82.
3. Янковская Т. Как не сгореть на работе, или об эмоциональном выгорании педагогов // Народное образование. – 2009. – № 8. – С. 273-280.

ON THE EMOTIONAL BURNOUT TEACHING STAFF UNIVERSITY

Prokhorova I.S.

The article proves the necessity of psychological support of pedagogical staff of the University; the main factors stressogenic and diagnostics level of emotional burnout of teachers.

Keywords: emotional burnout syndrome and pedagogical staff; stressogen fac-

tors, psychological support

Прохорова Инна Сергеевна, к. психол. н., доц. кафедры педагогики и психологии профессионального образования Института образования и социальных наук Северо-Кавказского федерального университета, Ставрополь, semina_inna@bk.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И МОРАЛЬНОЙ НОРМАТИВНОСТИ

Резазадех З., Баянова Л.Ф.

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи моральной нормативности и психических состояний. Обнаружено, что моральная нормативность влияет на уровень выраженности психических состояний. Выводы сформулированы на основе расчетов показателей однофакторного дисперсионного анализа.

Ключевые слова: психические состояния, моральная нормативность, методика «Рельеф психических состояний», многоуровневый личностный опросник.

Методологическим основанием исследования явилось положение теории Л.С. Выготского о культурной детерминации сознания и психики [3]. Если в психологии принято рассматривать все психические явления как состояния, свойства и процессы, то, очевидно, что каждое из указанных явлений обусловлено культурой, не возникает и не формируется как чисто натуральный феномен. Культурная ситуация для субъекта представлена определенной культурной нормой, обращенной к нему. Поэтому культурная ситуация является нормативной. В концепции Н.Е. Вераксы о культуре как системе нормативных ситуаций дано определение нормативной ситуации как «стандартной ситуации социального взаимодействия, в которой достаточно четко определены правила социального поведения» [2, с. 84]. При этом нормы могут носить разный уровень представленности в сознании человека – от норм морали до норм, регулирую-